

6 семестр

Классификация и техника специфических упражнений – КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА (15/30).

Составить комплекс специфических упражнений, включающий обязательные и дополнительные трудности. Комплекс должен содержать не менее 12 упражнений по предложенной тематике. Контрольная работа оформляется в свободном изложении.

Критерии оценки (баллы):

30 – представлены 12 упражнений в комплексе. Упражнения подобраны в строгом соответствии с заданием. Студент отвечает на дополнительные вопросы.

29 - представлены 12 упражнений в комплексе. Упражнения подобраны в строгом соответствии с заданием. Студент отвечает на дополнительные вопросы не в полном объеме требований.

28 - представлены 12 упражнений в комплексе. Упражнения подобраны в строгом соответствии с заданием. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент отвечает на дополнительные вопросы.

27 - представлены 12 упражнений в комплексе. Упражнения подобраны в строгом соответствии с заданием. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент отвечает на дополнительные вопросы непоследовательно.

26 - представлены 12 упражнений в комплексе. Подобранные упражнения не строго соответствуют заданию. Студент отвечает на дополнительные вопросы с незначительными ошибками.

25 - представлены 12 упражнений в комплексе. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент отвечает на дополнительные вопросы с незначительными ошибками.

24 - представлены 11 упражнений в комплексе. Подобранные упражнения не соответствуют заданию. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент отвечает на дополнительные вопросы с незначительными ошибками

23 - представлены 10 упражнений в комплексе. Подобранные упражнения не соответствуют заданию. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент отвечает на дополнительные вопросы с незначительными ошибками

22 - представлены 9 упражнений в комплексе. Подобранные упражнения не соответствуют заданию. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент отвечает на дополнительные вопросы с незначительными ошибками

21 - представлены 9 упражнений в комплексе. Подобранные упражнения не соответствуют заданию. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент отвечает на дополнительные вопросы со значительными ошибками

20 - представлены 8 упражнений в комплексе. Подобранные упражнения не соответствуют заданию. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент отвечает на дополнительные вопросы со значительными ошибками

19 - представлены 8 упражнений в комплексе. Подобранные упражнения не соответствуют заданию. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент отвечает на дополнительные вопросы с грубыми ошибками

18 - представлены 8 упражнений в комплексе. Подобранные упражнения не соответствуют заданию. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент отвечает на дополнительные вопросы с грубыми ошибками

17 - представлены 8 упражнений в комплексе. Подобранные упражнения не соответствуют заданию. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент не отвечает на дополнительные вопросы

16 - представлены 7 упражнений в комплексе. Подобранные упражнения не соответствуют заданию. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент отвечает на дополнительные вопросы с грубыми ошибками

15 - представлены 7 упражнений в комплексе. Подобранные упражнения не соответствуют заданию. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент не отвечает на дополнительные вопросы

9 семестр

Методика развития пассивной гибкости – КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА (15/30).

Написание конспекта учебно-тренировочного занятия. Студенту следует написать конспект учебно-тренировочного занятия, основная задача которого состоит в развитии пассивной гибкости.

Оценка (баллы):

- 15 - соответствие 1 критерия из 15
- 16 –соответствие 2 критериев из 15
- 17 – соответствие 3 критериев из 15
- 18 – соответствие 4 критериев из 15
- 19 – соответствие 5 критериев из 15
- 20 – соответствие 6 критериев из 15
- 21 – соответствие 7 критериев из 15
- 22 – соответствие 8 критериев из 15
- 23 - соответствие 9 критериев из 15
- 24 - соответствие 10 критериев из 15
- 25 - соответствие 11 критериев из 15
- 26 - соответствие 12 критериев из 15
- 27 - соответствие 13 критериев из 15
- 28 - соответствие 14 критериев из 15
- 29 - соответствие 15 критериев из 15
- 30 - соответствие 15критериев из 15 и применение лично разработанных приемов или средств

Критерии:

- 1 – правильно указана цель тренировки.
- 2 – правильно указаны задачи тренировки.
- 3 – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.
- 4 – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.
- 5 - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.
- 6 - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.
- 7 - соответствие количеству повторений упражнения указанным цели и задачам.
- 8 - соответствие интервалам и характеру отдыха между выполнением упражнений указанным цели и задачам.
- 9 – соответствие методических указаний со средствами тренировки.
- 10 – соответствие средств подводящих и подготовительных упражнений с методами развития физических качеств
- 11 –соответствие месту в учебно-тренировочном занятии
- 12 – соответствие средств учета и контроля целям и задачам тренировки
- 13 –соответствие условий проведения тренировочного занятия
- 14 – соответствие используемого инвентаря целям и задачам тренировки
- 15 – соответствие целей и задач возрасту и подготовленности занимающихся

10 семестр

Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле зависимости от квалификации спортсмена в эстетической гимнастике – **КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА (15/30).**

Построить тренировку в микроциклах в виде таблицы (см.ниже). На титульном листе отразить цель, задачи тренировки спортсменов, на каком этапе проводится данная тренировка. В работе показать использование не менее 4-х микроциклов, в каждом микроцикле расписать не менее 10-ти упражнений (подводящих и подготовительных).

День недели	Тип микроцикла	Задачи тренировки	Средства тренировки

Критерии оценки:

30 баллов – работа выполнена с учетом всех требований.

29 баллов – работа выполнена, показаны 4 микроцикла и менее 10-ти упражнений.

28 баллов – работа выполнена, показаны 4 микроцикла и менее 8-ти упражнений.

27 баллов – работа выполнена, показаны три микроцикла и менее 10-ти упражнений.

26 баллов - – работа выполнена, показаны три микроцикла и менее 8-и упражнений

25 балла – работа выполнена, тип микроциклов не соответствует задачам тренировки.

24 балл – работа выполнена, тип микроциклов не соответствует средствам и задачам тренировки.

23 балла – работа выполнена, тип микроциклов не соответствует средствам и задачам тренировки. Указаны менее 8-ми упражнений.

22 - работа выполнена, показаны два микроцикла и менее 10-ти упражнений

21 - работа выполнена, показаны два микроцикла и менее 8-ти упражнений

20 - работа выполнена, показаны два микроцикла и менее 10-ти упражнений, но средства не соответствуют типу микроцикла

19 - работа выполнена, показаны два микроцикла и менее 8-и упражнений, но средства не соответствуют типу микроцикла

18 - работа выполнена, показаны два микроцикла и менее 8-и упражнений, но средства и дозировка не соответствуют типу микроцикла

17 - работа выполнена, показан один микроцикл и менее 10-ти упражнений

16 - работа выполнена, показан один микроцикл и менее 8-и упражнений

15 - работа выполнена, показан один микроцикл и менее 8-и упражнений, но средства не соответствуют типу микроцикла